

Utanför skolan finns:

Vårdguiden – telefon: 1177 eller 1177.se

Mind – Självmodslinjen

Alla dagar dygnet runt telefon: 90 101

Mind – Livslinjen söndag till torsdag kl. 19-24

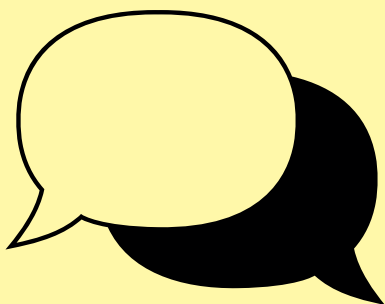
Chatt: mind.se/livslinjen-chatt

BRIS – barnens telefon telefon: 116 111

alla dagar kl. 09-12, 14-21

Jourhavande Medmänniska

telefon: 08-702 16 80



Du kan alltid kontakta din skolkurator eller skolsköterska.

Elevhälsan, skol- och fritidsförvaltningen, Helsingborgs stad



Våga fråga

Du kan hjälpa en kompis

Känner du någon du tror mår dåligt?

Våga fråga!

Ibland mår personer runt omkring en psykiskt dåligt och det kan vara svårt att veta hur man ska bete sig och vad man kan göra för att hjälpa till.

Här är några råd till dig som är orolig för att din kompis har självmordstankar eller verkar må sämre än vanligt. Kanske verkar argare, är nedstämd, drar sig undan eller på något annat sätt beter sig annorlunda än vad du är van vid.

Var inte rädd för att prata med din kompis.

Lyssna på hur din kompis känner. Tillbringa tid med din kompis, visa att du bryr dig och att hen är viktig för dig. Var medveten om att din vän behöver hjälp av vuxna och professionella.

Gör inga överenskommelser.

Du kan behöva prata med en vuxen för att hjälpa din vän som mår dåligt. Håll aldrig en kompis självmordstankar hemliga. Har din kompis självmordstankar måste du berätta för någon vuxen för att kunna hjälpa din vän – även om det kan kännas svårt.

Prata med en vuxen.

Prata med din förälder, din väns föräldrar, din skolkurator, mentor eller skolsköterska – en vuxen du kan lita på. Och vänta inte! Om du är orolig för att de inte ska ta dig på allvar eller att de inte ska lyssna på dig – prata med dem ändå. Och prata med dem även om du inte är säker på hur allvarliga din kompis tankar är, hur allvarliga tankarna är behöver en professionell avgöra.

Prata med skolans elevhälsoteam.

I elevhälsoteamet ingår bland annat rektor, specialpedagog, studie- och yrkesvägledare, skolkurator och skolsköterska. De har utbildning i att ta hand om ungdomar som mår psykiskt dåligt. Du kan alltid vända dig till någon av dem med frågor om psykisk ohälsa, självmord eller oro för en kompis.

Behöver du eget stöd?

Ibland kan man som kompis själv behöva stöd. Vänd dig då till någon du litar på, till exempel din skolkurator eller skolsköterska. Om det behövs kan de hjälpa dig vidare.

Kom ihåg:

1. Ta kontakt och våga fråga om allt!
2. Lyssna öppet och utan att bli arg eller dömande
3. Hjälp din kompis att prata med en vuxen
4. Prata med en vuxen själv